



**Mi Universidad**

**ALUMNA:** **Alexa Odisley Aguilar Solorzano**

**DOCENTE:** **GUADALUPE DE LOURDES ABARCA FIGUEROA**

**MATERIA:** **TEORIAS Y SISTEMAS EN PSICOLOGIA**

**MATRÍCULA:** **409424709**

**Mi Universidad**

**CARRERA:** **LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

# Humanismo

## 4.1 Conceptos del humanismo

El humanismo es un movimiento intelectual que surgió durante el Renacimiento, en el siglo XV, destacándose por revalorizar la dignidad humana y la relación con la cultura clásica. Enfatizó la capacidad de los seres humanos para razonar y comprender el mundo, integrándose en áreas como la literatura, filosofía, y educación. Este movimiento impulsó reformas culturales y educativas, promoviendo el estudio de las humanidades como la gramática, retórica y poesía. En el ámbito religioso, planteó un enfoque ético sobre la moral humana, alejándose de concepciones exclusivamente teológicas. Su impacto transformó la visión medieval, dando lugar a la Edad Moderna y dejando un legado significativo en la cultura europea.



## 4.2 Antecedentes de humanismo

Época medieval y Renacimiento:

- En la Edad Media, el pensamiento estaba vinculado a la religión y la teología, considerando al ser humano subordinado a lo divino.
- Durante los siglos XIV y XV, comenzó una transición hacia una nueva mentalidad basada en la razón, la observación y la experiencia, dejando atrás el pensamiento teocéntrico.
- En este periodo, surgió el humanismo en Italia, particularmente en Florencia, con un enfoque en el estudio de los clásicos grecolatinos y el redescubrimiento de filosofía, el arte y las ciencias.

Definición y enfoques:

- Se describe como un movimiento filosófico-cultural que coloca al ser humano en el centro de la creación, proponiendo una armonía entre la fe y la razón.
- El humanismo tomó diversas formas: clásico, renacentista, cristiano, etc., destacando el aporte de figuras como Aristóteles y Tomás de Aquino en la transición hacia un pensamiento más lógico y científico.

Impacto en la filosofía y la educación:

- A finales del siglo XV, se cuestionaron los fundamentos de la escolástica medieval, abriendo paso a nuevos enfoques filosóficos y científicos.
- El movimiento humanista también influyó en el desarrollo de sistemas educativos y la expansión cultural en Europa.

Este contexto histórico y filosófico sentó las bases para el pensamiento moderno, destacando al ser humano como eje central del conocimiento y la creación.



## 4.3 Contexto mundial del humanismo

Impacto de las guerras mundiales: Las consecuencias de la Primera y Segunda Guerra Mundial, especialmente el bombardeo de Hiroshima en 1945, marcaron un punto crítico en la historia. La humanidad se enfrentó a una nueva realidad donde la tecnología moderna se usó con fines destructivos, generando una crisis existencial global.

Crisis de valores: En este contexto, se cuestionaron las filosofías tradicionales, incapaces de responder a problemas como la guerra nuclear, la deshumanización y la lucha ideológica. Se hacía evidente la necesidad de una nueva forma de pensamiento que colocara al ser humano como eje central.

Nacimiento del humanismo moderno Como respuesta, surgió el humanismo moderno, un paradigma que buscaba integrar aspectos filosóficos, científicos y espirituales. Este movimiento no solo redefinió la relación del hombre con la ciencia y la sociedad, sino que también promovió un cambio cultural enfocado en la paz y la igualdad.

Psicología humanista: Figuras como Abraham Maslow y Erich Fromm impulsaron esta corriente en la psicología, destacando conceptos como la autorrealización y la autenticidad. Se propuso una visión holística del ser humano, que integraba mente, cuerpo y espíritu, alejándose del reduccionismo científico de la época.

Cambio cultural y social: Este movimiento trajo consigo una revolución cultural en las décadas posteriores. En los años 60, la contracultura y los movimientos sociales adoptaron muchos ideales humanistas, promoviendo la igualdad, los derechos humanos y la introspección cultural. Se buscó la paz como una nueva forma de convivir en un mundo marcado por tensiones ideológicas.





# Humanismo

## 4.7 Principales aportaciones del humanismo a la psicología

El humanismo revolucionó la psicología al centrarse en el ser humano como un individuo único con potencial para crecer y autorrealizarse. Propone una visión positiva de las personas, resaltando su capacidad para tomar decisiones libres y ser responsables de su vida. Psicólogos como Carl Rogers y Abraham Maslow aportaron conceptos clave como la terapia centrada en el cliente y la autorrealización, además de destacar la importancia de crear entornos de empatía y aceptación. También influyó en áreas como la educación, priorizando la motivación personal y el aprendizaje centrado en el estudiante. Su enfoque subjetivo y humano sigue siendo esencial en la psicología actual.



## 4.8 Las aspiraciones de la psicología humanista

La psicología humanista tiene como objetivo principal comprender y potenciar el desarrollo integral del ser humano. Sus aspiraciones más destacadas incluyen:

### 1. Promover la autorrealización

Ayudar a las personas a alcanzar su máximo potencial, descubriendo y desarrollando sus capacidades únicas.

### 2. Fomentar la libertad y responsabilidad personal

Resalta la capacidad de elegir y tomar decisiones conscientes, asumiendo la responsabilidad de las propias acciones.

### 3. Valorar la experiencia subjetiva

Poner énfasis en cómo cada individuo percibe y experimenta el mundo, reconociendo la singularidad de cada persona.

### 4. Crear entornos de aceptación y empatía

Ofrecer espacios donde las personas se sientan comprendidas, respetadas y aceptadas incondicionalmente para facilitar su crecimiento.

### 5. Impulsar el bienestar emocional y psicológico

Buscar no solo la resolución de problemas, sino también el florecimiento emocional, fomentando la felicidad, el sentido de vida y la conexión interpersonal.

### 6. Desarrollar una visión positiva del ser humano

Enfatizar las fortalezas humanas, como la creatividad, la bondad y la búsqueda de sentido.

En resumen, la psicología humanista aspira a transformar vidas al enfocarse en el crecimiento, el bienestar y el sentido profundo de la existencia.



## 4.6 Principios básicos del humanismo

La autenticidad, en el contexto de la psicología humanista, se refiere a la capacidad de una persona para ser fiel a sí misma, actuando en congruencia con sus valores, emociones y pensamientos genuinos. Es un concepto central en esta corriente, ya que fomenta el crecimiento personal y las relaciones humanas significativas.

Principales aspectos de la autenticidad:

1. Congruencia interna: Ser coherente entre lo que se piensa, se siente y se hace, evitando máscaras o conductas impostadas.
2. Aceptación de sí mismo: Reconocer tanto las fortalezas como las debilidades, sin negar aspectos de la propia personalidad.
3. Relaciones genuinas: Establecer vínculos sinceros, basados en la honestidad y la transparencia emocional.
4. Autonomía personal: Tomar decisiones propias sin estar condicionado por expectativas externas o presiones sociales.

Importancia en psicología:

- Carl Rogers la consideró fundamental en la terapia centrada en el cliente, ya que el terapeuta debe ser auténtico para generar un espacio de confianza y aceptación incondicional.
- La autenticidad promueve la autorrealización, ayudando a las personas a vivir de manera plena y alineada con su esencia.

En resumen, la autenticidad es vivir con honestidad hacia uno mismo, siendo la base para el bienestar emocional y el desarrollo personal.

